

Incontri a cadenza mensile

*Iscrizione obbligatoria all'indirizzo:
segreteria@nascerebene.ch*

*Seguite il calendario e tutti gli aggiornamenti sulla nostra
pagina Facebook:
www.facebook.com/AssociazioneNascereBeneTicino*

*oppure sul nostro sito:
www.nascerebene.ch*

*Per ulteriori informazioni rivolgersi al segretariato di ANBT:
Tel. +41 77 438 29 58 oppure segreteria@nascerebene.ch*

“RIPARTO DAL MIO PARTO”

Gruppo di auto-aiuto sui parti traumatici



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità

nascereBene
www.nascerebene.ch

CHI

Il gruppo di auto-aiuto è rivolto alle donne che hanno un ricordo doloroso del proprio parto. Questo progetto è pensato in particolare per le mamme che non si sono sentite ascoltate o rispettate nei propri bisogni, ritengono di aver subito degli interventi non necessari o non hanno potuto mantenere il controllo sulla propria esperienza. Il parto infatti è un momento di vulnerabilità in cui l'assistenza alla donna incinta rischia di assumere la forma della tutela e avere ricadute negative sul suo benessere e sulla sua autostima.

PERCHÉ

Nella nostra società il dolore emotivo legato al parto può essere paragonato a un tabù. Alcune donne non osano manifestare il proprio disagio, perché provano imbarazzo o sensi di colpa. Di fronte alla nascita di un bambino sano, infatti, il dolore materno può apparire come ingiustificato o dettato da ingratitudine nei confronti degli operatori. Altre mamme invece hanno paura di toccare la propria ferita emotiva. Accade quindi che il dolore sia represso o vissuto in solitudine, con conseguenze sulla qualità di vita e sul rapporto con il neonato.

Il gruppo di auto-aiuto offre la possibilità di condividere tra pari la propria esperienza, in un ambiente sicuro e protetto in cui sono garantiti l'ascolto, la riservatezza e l'assenza di giudizio. Lo scopo del gruppo è offrire sostegno reciproco sia morale sia pratico, avviando un percorso

comune di consapevolezza che aiuti ad attivare le risorse personali e schiudere nuove prospettive.

DOVE

*Gli incontri hanno luogo presso la **Casa maternità e nascita Lediecilune in Via Canevascini 4 a Lugano-Besso.***

Il gruppo di auto-aiuto è un'attività proposta dall'Associazione Nascere Bene Ticino (ANBT) con il supporto dell'Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani (UFAG).

QUANDO

Gli incontri hanno la durata di un'ora e un quarto e frequenza mensile. Il calendario annuale può essere consultato sul sito Internet di ANBT o sulla nostra pagina Facebook. Eventuali modifiche nell'orario e nella modalità degli incontri possono essere concordate a seconda dei bisogni delle partecipanti.

Il gruppo è aperto alle mamme e alle donne incinte.

Per ragioni organizzative, prima di presentarsi ai singoli incontri è necessario annunciarsi all'indirizzo segreteria@nascerebene.ch.